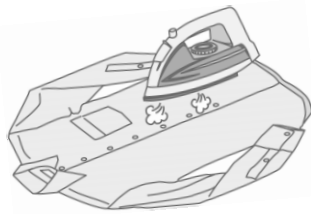




住まいのヒント

【ワイシャツの黄ばみ落とし】



衣類を洗濯しても残ってしまう黄ばみ。特にワイシャツなどに多い悩みですよね。黄ばみを落とす方法は漂白剤以外にもたくさんあるんです！今回は様々な黄ばみ落としをご紹介します。

■ 薄い黄ばみに食用洗剤

衣類に洗剤？と思いがちですが、洗剤は油分を落とすのに最適です。洗面器に40℃ほどのお湯をはり、黄ばみ部分を浸します。黄ばみ部分に直接食用洗剤をかけ、擦り合わせて揉み洗いをします。お湯ですすぎ、洗濯機にかけたら完了です。

■ 濃い黄ばみにはセスキ炭酸ソーダ

一見聞きなれないセスキ炭酸ソーダは市販で簡単に購入可能です。霧吹きボトルに水とセスキ炭酸ソーダをいれ、黄ばみにふきかけます。20分置いてから黄ばみ部分をもみ、洗濯機にかけましょう。

■ +クレンジングでガンコな黄ばみを撃退

漂白剤でも落ち切らない黄ばみには、クレンジングオイルを塗りましょう。40℃のお湯ですすいたら、漂白剤と重曹を2:1で混ぜたものを黄ばみ部分にたっぷり塗ります。衣類に直接触れないようにスチームを黄ばみにあて洗濯機で水洗いをして完了！

■ 黄ばみ対策

新品の衣類や黄ばみが落ちた衣類が黄ばまない様に対策することも大切です。保管は湿度が高くなく、直射日光が当たらない場所でしましょう。洗濯後には、皮脂を吸収するベビーパウダーを衣類にはたいておくとも黄ばみにくくなります。



なんでもランキング

日本の音楽シーンでは、2人組で活動するデュオが多数存在します。外に出るのが億劫になるこの季節に、家の中で普段は聞かないアーティストを開拓していくのも一つの楽しみではないでしょうか？そこで今回はハモリが最高に気持ちいい日本のデュオについてランキングにしました。この機会にぜひお気に入りのデュオを見つけてみてください！

ハモリが最高に気持ちいい日本のデュオ

1位	コブクロ	6位	KinKi Kids
2位	ゆず	7位	CHAGE and ASUKA
3位	CHEMISTRY	8位	ザ・ピーナッツ
4位	スキマスイッチ	9位	19
5位	花*花	10位	あみん

gooランキング調べ

家ハシロージャーデー



【和室の間取りを考える】

和室は「欲しい派」と「ほしくない派」が分かれやすい部屋。使い道がわからないという人もいます。一方で和室のメリットを生かし、日常でフル活用している人もいます。ここでは、和室のメリット・デメリット、間取りを考える時のポイントをご紹介します。

■ 和室のメリット

畳は夏は涼しく、冬は暖かく、クッション性も高い優れた自然素材です。柔らかく、チクチクしないので、床に座つての作業にぴったりです。さらにベッドやテーブル等の家具も買わずにすみます。

■ 和室のデメリット

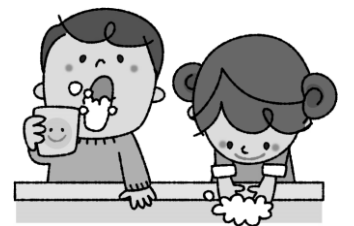
和室は常に使用していないと畳にカビがでやすくなるだけでなく、予備室としてプランすると床面積の無駄遣いになってしまいます。

■ 和室レイアウト・間取りプランのコツ

和室を上手く活用するためには、家族で普段使いにしやすいことを重視するのがおススメ。独立した個室にするのではなく、どこかとオープンにつながるのがポイントです。リビングにつながる家族のワークルーム、子供のプレイルームに、玄関につなげてゲストの応接スペースに。洋室につながる場合は、和洋の違和感をなくす。近い色の内装色、目線の高さの差をなくすために「和室を小上がり」にすると失敗しません。

おうちがしあわせ 【冬に向けての風対策】

寒さも本格化して、風邪が流行するこの季節。体調を崩しても、家事に仕事にゆっくりと休んでいられないのが現実。そこで今回は、すぐに試したい風邪に効果的な食べ物や予防対策にスポットを当てていきます。



■ のどの痛みに意外な食べ物！

まずは、長引くと辛い「のどの痛み」にオススメの食べ物をご紹介します。のどの痛みといえば、のど飴を利用する方が多いと思いますが、実は痛みを和らげるには「マシュマロ」が効果的。マシュマロが溶けると、ゼラチン状の液体に変わり、炎症部分をコーティングして痛みを軽減してくれます。

■ 生姜湯よりもホットココア！？

風邪の引き始めには、体を温めることが大事。体をより長く温めてくれる食べ物には「生姜」が良いといわれていますが、もっと効果的な飲み物が「ホットココア」です。ココアに含まれるテオプロミンという成分には血流を促進する働きが隠されています。血のめぐりがよくなることで体が温まり効果が長く続きます。

■ すぐに実践できる風邪対策

1. 帰宅後に手と顔を洗う
日頃から帰宅後に手をよく洗っている方は多いと思いますが、ウイルスは当然ながら顔にも付着しています。せっかくなら顔を洗っても菌のついた顔にさわってしまったら台無しです。帰宅後は「手洗い・洗顔」を心がけましょう。

2. 緑茶でうがい
緑茶に含まれているカテキンには、ウイルス増加・活性化を防ぐ効果があります。特に熱いお湯で淹れた方がカテキンがより抽出されますので、冷ましてからうがいがいいのがオススメです。

ほかにも体を温める生姜と免疫を高めるビタミンB1を摂取できる豚の生姜焼きを夕飯に食べるのも◎